




ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου *εμπλουτιστικά*



Ζυμαρικά



Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΤΙΝΑ WEBB

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Art Supervisor: ΠΑΝΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΑ

Διόρθωση κειμένων: ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής συντονισμού-
προγραμματισμού: ΛΑΚΗΣ ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗΣ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

Ζυμαρικά

Γενικές οδηγίες

Σε αυτό το τεύχος σάς παραθέτω εύκολες, γρήγορες και πεντανόστιμες συνταγές για ζυμαρικά που θα απολαύσετε με την οικογένεια ή τους καλεσμένους σας.

Τα ζυμαρικά τα χωρίζουμε σε δύο κύριες κατηγορίες, τα τυποποιημένα ξηρά ζυμαρικά και τα φρέσκα. Μπορούμε να παρασκευάσουμε μόνοι μας και τα δύο είδη. Ως προς την ετοιμασία τους, πρέπει να θυμόμαστε ότι:

■ Τα ζυμαρικά πρέπει να βράζονται *al dente*, δηλαδή να κρατάνε λίγο, γιατί έτσι αναδεικνύεται η ξηρή γεύση τους και είναι πιο εύπεπτα στο στομάχι. Όσα δεν έχουν βράσει καλά έχουν γεύση ωμής ζύμης, ενώ αυτά που παράβρασαν λασπώνουν στο τέλος. Κατά γενικό κανόνα, χρησιμοποιούμε βαθιά κατσαρόλα και για 500 γραμμ. ζυμαρικά θέλουμε 5 λίτρα νερό και 1 κ.σ. αλάτι. Αφού βράσει το νερό και αλατίσουμε, βυθίζουμε τα ζυμαρικά, ανακατεύουμε και μόλις πάρει βράση ξανά το νερό μετράμε από εκείνη τη στιγμή το χρόνο βρασμού. Γενικώς, τα φρέσκα ζυμαρικά θέλουν 2'. Τα γεμιστά φρέσκα ζυμαρικά 5'. Τα ξηρά ζυμαρικά από 8'-12', ανάλογα με το μήκος και το σχήμα τους. Στα συσκευασμένα αναγράφεται ο προτεινόμενος χρόνος βρασμού.

■ Εάν προσθέσουμε λιπαρή ουσία στο βράσιμο των ζυμαρικών, αυτά γίνονται αδιαπέραστα και δεν κολλάει στη συνέχεια η σάλτσα πάνω τους. Το μόνο που χρειάζονται είναι συχνό ανακάτεμα. Επίσης, αφού τα βράσουμε, δεν τα ξεπλένουμε ποτέ με νερό, αφενός για τον παραπάνω λόγο και αφετέρου γιατί ξεπλένοντάς τα χάνουν άμυλο, το οποίο βοηθάει στο να δέσουν οι σάλτσες που θα προσθέσουμε και στο να απορροφηθούν αυτές καλύτερα. Ξεπλένουμε και λαδώνουμε τα ζυμαρικά μόνο όταν πρόκειται να τα χρησιμοποιήσουμε κρύα, π.χ. για την παρασκευή μακαρονσαλάτας. Είναι προτιμότερο, εάν θέλουμε μια τέλεια μακαρονάδα που να κρατάει τη σάλτσα πάνω της (και όχι να την έχουμε στο τέλος στο πιάτο), να βράζουμε τα ζυμαρικά 2' λιγότερο απ' όση αναγράφεται στη συσκευασία και με τσιμπίδα, όπως αυτά στάζουν, να τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα, ανακατεύοντας και βράζοντας για 2'. Θα διαπιστώσουμε ότι η σάλτσα θα μελώσει, δηλαδή θα πυκνώσει, με το άμυλο των ζυμαρικών και αυτά θα την απορροφήσουν και θα κολλήσει πάνω τους.

■ Όταν ψήνουμε ζυμαρικά ογκρατέν, πάντα προθερμαίνουμε το φούρνο σε δυνατή θερμοκρασία, στους 220°C, και μόλις βάλουμε το ταψί στο φούρνο χαμηλώνουμε στους 180°C. Με αυτόν τον τρόπο η κρέμα αυγών και τυριών κάνει αμέσως σώμα (στερεοποιείται) και δεν προλαβαίνει να κατακαθίσει στον πάτο του ταψιού.



Από την
Αργυρώ Μπαρπαρίγου

Μικρές συμβουλές για νόστιμο μαγείρεμα

**Σε γενικές γραμμές
να θυμάστε ότι:**

■ Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μαγειρεμένα ζυμαρικά που περίσσεψαν και με μία σάλτσα ντομάτας ή τυριού να τα μετατρέψουμε σε ένα καινούργιο φαγητό. Επίσης μας δίνουν τη δυνατότητα να εκμεταλλευτούμε μαγειρεμένα υλικά, όπως ψητό ή βραστό κοτόπουλο, κρέας κοκκινιστό ή αρνάκι σούβλας, για να φτιάξουμε ένα νέο φαγητό. Για παράδειγμα, από αρνάκι σούβλας φτιάχνουμε τέλειο γιουβέτσι με κριθαράκι ή κοφτό μακαρονάκι. Σε πολλές από τις συνταγές που σας δίνω θα αξιοποιήσουμε μαγειρεμένα φαγητά.

■ Χρησιμοποιούμε λίγο από το νερό που έβρασαν τα ζυμαρικά για να αραιώσουμε πυκνές σάλτσες τυριών.



Λαζάνια με κοτόπουλο, σπανάκι και γραβιέρα

Ένα εύκολο στην παρασκευή του πιάτο με αγνά υλικά, συγχρόνως εντυπωσιακό για να το παρουσιάσετε στους καλεσμένους σας. Συνοδέψτε το με λευκό ξηρό κρασί.

ΥΛΙΚΑ

- 12 φύλλα λαζάνια
- 3 φιλέτα στήθος κοτόπουλου ψιλοκομμένα
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ολόκληρη
- 500 γραμμ. σπανάκι φρέσκο ή κατεψυγμένο
- 800 γραμμ. ντοματάρια κονκασέ (2 συσκευασίες των 400 γραμμ.)
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 1/2 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 1 φλ. τριμμένη γραβιέρα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την κρέμα

- 50 γραμμ. βούτυρο (ή ελαιόλαδο)
- 2 κ.σ. γεμάτες αλεύρι
- 600 γραμμ. ζεστό γάλα φρέσκο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 φλ. γραβιέρα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Εάν χρησιμοποιήσουμε κατεψυγμένο σπανάκι, το αφήνουμε να ξεπαγώσει. Καθαρίζουμε και πλένουμε το σπανάκι. Το ζεματάμε για 2' σε αλατισμένο νερό που βράζει, το μεταφέρουμε σε μπολ με κρύο νερό για να κοπεί ο βρασμός και να διατηρήσει το πράσινο χρώμα του. Το στραγγίζουμε σε σουρωτήρι. Στο ελαιόλαδο σοτάρουμε το κοτόπουλο μαζί με τη σκελίδα σκόρδο για 8'-10' σε μέτρια φωτιά. Σβήνουμε με το κρασί κι αφού εξατμιστεί το αλκοόλ προσθέτουμε τα ντοματάρια και τη ζάχαρη και σκεπάζουμε. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 10'. Αλατοπιπερώνουμε.

Για την κρέμα

Σε κατσαρόλακι λιώνουμε σε μέτρια φωτιά το βούτυρο και προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε να ψηθεί για 3', προσθέτουμε λίγο λίγο

το γάλα, πάντα ανακατεύοντας με σύρμα για να μη σβολιάσει. Τρίβουμε το μοσχοκάρυδο. Μόλις αρχίσει να πυκνώνει αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη γραβιέρα. Ανακατεύουμε και αλατίζουμε κατά βούληση. Σε λαδωμένο πυράντοχο σκεύος ρίχνουμε μία κουτάλα μαγειρεμένο κοτόπουλο, να κάνει στρώση. Τοποθετούμε επάνω 1 στρώση λαζάνια (6 κομμάτια). Ρίχνουμε μία κουτάλα κρέμα. Απλώνουμε με την ανάποδη της κουτάλας. Από πάνω τοποθετούμε όλο το σπανάκι σε μία στρώση, απλωτά. Επαναλαμβάνουμε μία στρώση λαζάνια (6 κομμάτια), μία κρέμα και το υπόλοιπο κοτόπουλο. Τελειώνουμε με την υπόλοιπη κρέμα και πασπαλίζουμε την τριμμένη γραβιέρα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45'-50', μέχρι να ροδίσει και να κάνει κρούστα.



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
50'



Σελινάκι φούρνου με σάλτσα ανθότυρου

Στο συγκεκριμένο πιάτο χρησιμοποιώ μοσχάρι κοκκινιστό από προηγούμενο γεύμα και με ελάχιστα επιπλέον υλικά έχουμε ένα εντυπωσιακό φαγητό που απαιτεί πολύ λίγη προετοιμασία.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. σελινάκι ή κοφτό μακαρονάκι
- 2 φλιτζάνια ψιλοκομμένο μαγειρεμένο ή ψημένο κρέας ή κοτόπουλο ή κιμά (εδώ χρησιμοποιούμε μοσχάρι κοκκινιστό που τυχόν περίσσειψε)
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
- 1/3 φλ. αλεύρι
- 6 φλ. φρέσκο γάλα
- 1 δαφνόφυλλο
- 300 γραμμ. ανθότυρο σε τρίμματα
- 1 1/2 φλ. κεφαλοτύρι τριμμένο



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
25'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βαθιά κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 5', ανακατεύοντας με κουτάλα μέχρι να γίνει διάφανο. Πασπαλίζουμε με την πάπρικα και ανακατεύουμε να κοκκινίσει το λάδι και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το αλεύρι και με σύρμα ανακατεύουμε, να ψηθεί, 3'-4'. Σιγά σιγά προσθέτουμε το γάλα, πάντα ανακατεύοντας, και το δαφνόφυλλο. Περιμένουμε να πυκνώσει η κρέμα, για περίπου

6'-7', ανακατεύοντας. Αφαιρούμε το δαφνόφυλλο. Προσθέτουμε το ανθότυρο και το ψιλοκομμένο μαγειρεμένο κρέας. Αλατοπιπερώνουμε. Στο μεταξύ έχουμε βράσει για 5' το σελινάκι και το έχουμε στραγγίσει. Το ρίχνουμε στη σάλτσα ανθότυρου, ανακατεύουμε καλά και το αδειάζουμε σε λαδωμένο πυράντοχο σκεύος. Πασπαλίζουμε με το κεφαλοτύρι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, για 20'-25', ώσπου να ροδίσει.



Πένες με πάπρικα, γιαούρτι και καραμελωμένα κρεμμύδια

Μία νόστιμη, εύκολη και γρήγορη στην παρασκευή της συνταγή που σίγουρα θα λατρέψουν μικροί και μεγάλοι. Τα καραμελωμένα κρεμμύδια και η πάπρικα δίνουν μια ιδιαίτερη γεύση.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. πένες ή πένες με ρήγα ή νιόκι ή σελινάκι (οποσδήποτε δηλαδή ένα ζυμαρικό με τρύπα)
- 2 κρεμμύδια άλυτα, κομμένα σε φέτες
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
- 1 κ.γλ. πιπέρι καγόν (προαιρετικά)
- 500 γραμμ. γιαούρτι στραγγιστό σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1½ φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
8' - 10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
8'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά τα λεπτοκομμένα κρεμμύδια για περίπου 8' ή μέχρις ότου μελώσουν και πάρουν χρυσό χρώμα. Προς το τέλος του σοταρίσματος πασπαλίζουμε την πάπρικα και το καγόν και ανακατεύουμε καλά με κουτάλα ή σπάτουλα. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα ζυ-

μαρικά και τα έχουμε στραγγίσει καλά. Σε μεγάλο μπολ (μπασίνα) ρίχνουμε το γιαούρτι και τα ζεστά ζυμαρικά, περιχύνουμε με τα καραμελωμένα πικάντικα κρεμμύδια, πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και το κεφαλοτύρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά και σερβίρουμε τα ζυμαρικά σε βαθιά πιάτα.



Τρεμουλιαστό παστίτσιο με εύκολη μπεσαμέλ

Λαχταριστό, όπως απαιτείται να είναι το παστίτσιο, αλλά ταυτόχρονα εύκολο στην παρασκευή του. Απολαύστε το!

ΥΛΙΚΑ

■ 1 πακέτο (500 γραμμ.) χοντρά μακαρόνια για παστίτσιο

Για τη σάλτσα κιμά

■ 600 γραμμ. κιμά μοσχάρι, μία φορά περασμένο
στη μηχανή αλέσεως ■ 1/3 φλ. ελαιόλαδο
■ 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
■ 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες ■ 400 γραμμ.
ντοματάρια κονκασέ ή φρέσκια ψιλοκομμένη ντομάτα
■ 1/2 φλιτζάνι κονιάκ ■ 1 κ.γλ. ζάχαρη ■ 1 ξυλάκι κανέλα
■ 1 δαφνόφυλλο ■ αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την εύκολη μπεσαμέλ

■ 1½ λίτρο φρέσκο γάλα ■ 6 κ.σ. κορν φλάουρ
■ 2 κ.σ. βούτυρο ■ 3 κρόκους αυγών
■ 1/2 κ.γλ. μοσχοκάρυδο φρεσκοτριμμένο
■ αλάτι ■ 1½ φλιτζάνι κεφαλοτύρι τριμμένο



ΜΕΡΙΔΕΣ

8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

25'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

50'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σάλτσα κιμά: Σε πλασotte κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τον κιμά απλώνοντάς τον με κουτάλα. Δεν ανακατεύουμε συνέχεια. Αφήνουμε να ψήνεται καλά για να μη χάνει τα υγρά του με το συνεχές ανακάτεμα. Αυτό διαρκεί περίπου 8'. Τότε προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε επιπλέον για 2'-3', μέχρι να γίνουν διάφανα. Σβήνουμε με το κονιάκ. Αφήνουμε για 1'-2' να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι, το δαφνόφυλλο και το ξύλο κανέλας. Αφήνουμε την κανέλα ν' αρωματίσει για 5' τον κιμά και την αφαιρούμε. Σκεπάζουμε τον κιμά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 20' (χωρίς προσθήκη υγρών) μέχρι να πιει τα υγρά του τελείως και να συμπυκνωθούν οι γεύσεις.

Για την εύκολη μπεσαμέλ: Σε βαθιά κατσαρόλα με χοντρή βάση ρίχνουμε το γάλα, το κορν φλάουρ αδιάλυτο, το μοσχοκάρυδο (πάντα φρεσκοτριμμένο), αλάτι, το βούτυρο, και ανακατεύουμε

πολύ καλά με σύρμα. Αφήνουμε την κρέμα να δέσει περίπου 10'. Αφού δέσει η μπεσαμέλ αποσύρουμε από τη φωτιά και με γρήγορες κινήσεις, ανακατεύοντας συνεχώς με σύρμα, ρίχνουμε έναν έναν τους κρόκους. Ανακατεύουμε, να ενσωματώνεται κάθε κρόκος, και μετά προσθέτουμε τον επόμενο. Ρίχνουμε, τέλος, το 1 φλ. κεφαλοτύρι και ανακατεύουμε.

Στο μεταξύ έχουμε βράσει και σουρώσει τα μακαρόνια. Ρίχνουμε τα μισά σε λαδωμένο βαθύ ταψί και τα περιχύνουμε με μια κουταλιά μπεσαμέλ. Ανακινούμε ελαφρά. Ρίχνουμε μία κουτάλα μπεσαμέλ στον κιμά και ανακατεύουμε. Τον αδειάζουμε στα μακαρόνια. Κάνουμε την επόμενη στρώση με τα υπόλοιπα μακαρόνια και τα περιχύνουμε με την υπόλοιπη μπεσαμέλ. Κουνάμε ελαφρά το ταψί, να στρώσει η επιφάνεια του παστίτσιου. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο 1/2 φλ. κεφαλοτύρι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, στην τελευταία σχάρα, για 45'-50'.



Ταλιατέλες με αλλαντικά και κρεμώδη σάλτσα μoustάρδας

Τυρί κρέμα, κρασί, αλλά και μoustάρδα ενώνονται με ταλιατέλες και χαρίζουν μοναδική γεύση! Σε αυτήν τη συνταγή θα εκμεταλευτείτε τα αλλαντικά που σας έχουν περισσέψει στο ψυγείο.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. ταλιατέλες
- 350 γραμμ. αλλαντικά ψιλοκομμένα (ζαμπόν, σαλάμι, λουκάνικο, γαλοπούλα κ.λπ.)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 1 κ.σ. μoustάρδα
- 200 γραμμ. τυρί κρέμα (1 συσκευασία)
- 1/2 φλ. φρέσκο γάλα
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 φλ. νερό απ' αυτό που έβρασαν τα ζυμαρικά



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
8'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ό,τι αλλαντικό έχουμε στο ψυγείο το ψιλοκόβουμε. Στο σύνολο να είναι 350 γραμμ. Σε μεγάλο βαθύ τηγάνι ή πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 2'-3' τα ανάμεικτα αλλαντικά. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε 1'-2' να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε στο τηγάνι τη μoustάρδα, το κρεμώδες τυρί και το γάλα, και με γρήγορες κινήσεις ανακατεύουμε. Τρί-

βουμε μπόλικο πιπέρι. Στο μεταξύ βράζουμε τα ζυμαρικά σε μπόλικο αλατισμένο νερό 2' λιγότερο απ' όσο αναγράφεται στη συσκευασία. Με τσιμπίδα, όπως στάζουν, τα ρίχνουμε στη σάλτσα, καθώς και 1/2 φλ. νερό απ' αυτό που έβρασαν τα ζυμαρικά. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι και αφήνουμε 2' σε δυνατή φωτιά να δέσουν οι γεύσεις και να γλασάρει η σάλτσα. Σερβίρουμε αμέσως.



Ριγωτές πένες ογκρατέν με πράσο και κοτόπουλο

Μία συνταγή κατάλληλη για το κυριακάτικο οικογενειακό τραπέζι ή για ένα φιλικό κάλεσμα. Συνοδέψτε το φαγητό με μία πράσινη σαλάτα και έχετε ένα πλήρες γεύμα!

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. πένες με ρίγα
- 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλου ψιλοκομμένα
- 3 πράσα κομμένα σε λεπτές φέτες (το άσπρο μέρος)
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 3/4 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την κρέμα τυριού

- 400 γραμμ. τυρί κρέμα
- 3/4 φλ. φρέσκο γάλα
- 200 γραμμ. ανθότυρο φρέσκο
- 3 αυγά χτυπημένα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1/2 φλ. νερό από τα βρασμένα ζυμαρικά
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

15'-20'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πένες σε μπόλικο αλατισμένο νερό, στο μισό χρόνο απ' όσο αναγράφεται στη συσκευασία, τις στραγγίζουμε και τις αραδιάζουμε σε πυράντοχο σκεύος. Περιχύνουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο και ανακατεύουμε με κουτάλι. Σε αντικολλητικό τηγάνι που το έχουμε κάψει καλά, χωρίς λιπαρή ουσία, ρίχνουμε το ψιλοκομμένο κοτόπουλο και το αφήνουμε να ψηθεί για 6'-7', ανακατεύοντας 1-2 φορές. Προσθέτουμε τα πράσα και το ελαιόλαδο, αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να σοταριστεί για 4'-5', αλατοπιπερώνουμε και σβήνουμε με το κρασί. Σιγοβράζουμε ώσπου να μελώσουν τα πράσα και να πουν τα υγρά τους, για 5'-6'. Τα αραδιάζουμε επάνω στις πένες. Σε ένα μπολ αραιώνουμε με πιρούνι το τυρί κρέμα με το γάλα και με

ελάχιστο νερό (1/2 φλ.) απ' αυτό που βράσαμε τα ζυμαρικά. Αφού ομογενοποιηθεί το μείγμα, προσθέτουμε το ανθότυρο σε τρίμματα, τα χτυπημένα αυγά, αρωματίζουμε με μοσχοκάρυδο, τρίβουμε πιπέρι και δοκιμάζουμε (λόγω τυριών) για να αλατίσουμε κατά βούληση. Περιχύνουμε με την κρέμα τυριών το φαγητό. Στο μεταξύ έχουμε προθερμάνει το φούρνο στους 220°C. Μόλις τοποθετήσουμε το πυράντοχο σκεύος στο φούρνο, χαμηλώνουμε στους 180°C και ψήνουμε για 25', ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια και να κάνει σώμα (να σταθεροποιηθεί η κρέμα τυριών). Αφήνουμε λίγο (περίπου 10') να κρυώσει και σερβίρουμε με ρηχή κουτάλα (δεν κόβεται κομμάτια όσο είναι ζεστό, μόνο όταν κρυώσει).



Σουφλέ ζυμαρικών με τρία τυριά

Ο συνδυασμός των τριών τυριών δίνει πιπεράτη γεύση από την παρμεζάνα, μαστιχωτή υφή από τη γραβιέρα και απαλή κρεμώδη υφή από το τυρί κρέμα. Η μαρέγκα κάνει το σουφλέ αέρινο, φουσκωτό και αφράτο.

ΥΛΙΚΑ

- 400 γραμμ. κοντά ζυμαρικά με τρύπα στη μέση, όπως πένες, πάκερι, ριγκατόνι
- 2 κ.σ. (50 γραμμ.) βούτυρο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. (50 γραμμ.) αλεύρι
- 550 ml φρέσκο γάλα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 200 γραμμ. τυρί κρέμα
- 4 κρόκους αυγών χτυπημένους
- 100 γραμμ. παρμεζάνα τριμμένη
- 100 γραμμ. γραβιέρα τριμμένη
- 4 ασπράδια χτυπημένα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε το βούτυρο σε κατσαρολάκι και μαραίνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 3'-4', να γυαλίσει. Πασπαλίζουμε με το αλεύρι και ανακατεύοντας ψήνουμε για 2'. Σιγά σιγά, και πάντα ανακατεύοντας, προσθέτουμε το γάλα. Αφήνουμε το μείγμα να δέσει σε χαμηλή φωτιά. Τρίβουμε μοσχοκάρυδο, πιπέρι και αλατίζουμε κατά βούληση. Στο μεταξύ βράζουμε τα ζυμαρικά για 6' και στραγγίζουμε καλά σε σουρωτήρι. Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε στην μπεσαμέλ το τυρί κρέμα, τους χτυπημένους κρόκους, τη μισή παρμεζάνα και τη γραβιέρα. Ανακατεύουμε καλά με σύρμα. Προσθέτουμε την μπεσαμέλ στα ζυμαρικά και ανακατεύουμε με κουτάλα. Χτυπάμε τα ασπράδια

σε μαρέγκα και την προσθέτουμε στα ζυμαρικά. Προσοχή: Ανακατεύουμε πρώτα 1-2 κουταλιές μαρέγκα και αφού ενωθεί, τότε προσθέτουμε και την υπόλοιπη. Έχουμε προθερμάνει το φούρνο στους 200°C, καθώς και το σκεύος που θα ψήσουμε το σουφλέ (βουτυρωμένο πυράντοχο σκεύος). Αδειάζουμε όλο το μείγμα σουφλέ στο ζεστό σκεύος, πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα και ψήνουμε 12'-15'. Φουσκώνει πολύ και κάνει ωραία κρούστα. Σερβίρουμε με ρηχή κουτάλα. Μπορούμε να αυτοσχεδιάσουμε και να προσθέσουμε οποιοδήποτε άλλο υλικό επιθυμούμε, π.χ. κοτόπουλο μαγειρεμένο και ψιλοκομμένο, κομματάκια ζαμπόν ή γαλοπούλα, μανιτάρια και άλλα.



Σπαγγέτι μπολονέζ με μελιτζάνα, πιπεριά και γιαούρτι

Μια καταπληκτική μακαρονάδα όπου μπορείτε να συνδυάσετε κι άλλα λαχανικά, όπως μανιτάρια, καρότο, κολοκύθι, με πλούσια γεύση και με τη δροσιά του γιαουρτιού να κάνει τη διαφορά και να απογειώνει το πιάτο.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. σπαγγέτι
- 4 μικρές μελιτζάνες τσακωνικές
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γραμμ. κιμά πρόβειο ή μοσχαρίσιο, μια φορά περασμένο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3/4 φλ. κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε καρεδάκια
- 6 ώριμες ντομάτες κομμένες σε καρεδάκια
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κασεδάκι (200 γραμμ.) γιαούρτι στραγγιστό



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

20'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις μελιτζάνες. Αφαιρούμε λωρίδες από τις φλούδες τους, να γίνουν ριγέ, και τις κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Τις βάζουμε σε μπολ, τις περιχύνουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο και τις ψήνουμε σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα στους 200°C, για 8'-10', να μαλακώσουν. Τις αφήνουμε στην άκρη. Σε τηγάνι, σε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ροδίζουμε τον κιμά για 5', σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε 2'-3', να πάρει βράση. Σε κατσαρόλα, στο υπόλοιπο ελαιόλαδο σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά για 3'-4', να μαλακώσουν ελαφρά. Προ-

σθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τη ζάχαρη. Αδειάζουμε τον κιμά με όλους τους χυμούς του τηγανιού και τις ψημένες μελιτζάνες στη σάλτσα ντομάτας, σκεπάζουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 10'. Τέλος πασπαλίζουμε με μαϊντανό. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα ζυμαρικά και τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Τα περιχύνουμε με τη μισή σάλτσα μπολονέζ και το γιαούρτι. Ανακατεύουμε πολύ καλά, τα σερβίρουμε σε πιατέλα και από πάνω περιχύνουμε με την υπόλοιπη σάλτσα μπολονέζ.



Γιουβέτσι ογκρατέν με κιμά

Ετοιμάστε αυτό το νόστιμο γιουβέτσι για την οικογένειά σας και απολαύστε το τόσο στο κυριακάτικο όσο και στο καθημερινό τραπέζι. Άλλωστε είναι μια εύκολη συνταγή, κατάλληλη για να αξιοποιήσουμε τον κιμά που μας περίσσεψε.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. κριθαράκι χοντρό, βρασμένο και στραγγισμένο
- 1 δόση σάλτσα κιμά (βλ. συνταγή παστίτσιο)
- 2 φλ. τριμμένες φρέσκες ντομάτες
- 5 αυγά
- 1 κεσεδάκι (200 γραμμ.) γιαούρτι στραγγιστό
- 1 ποτήρι φρέσκο γάλα
- 250 γραμμ. ανθότυρο σε τρίμματα
- 250 γραμμ. φέτα σε τρίμματα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
25'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε λαδωμένο πυράντοχο σκεύος στρώνουμε το βρασμένο και στραγγισμένο κριθαράκι. Στη συνέχεια το περιχύνουμε με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και το ανακατεύουμε. Από πάνω στρώνουμε τη σάλτσα κιμά. Περιχύνουμε με τις τριμμένες ντομάτες. Χτυπάμε τα αυγά με σύρμα, προσθέτουμε το γιαούρτι και το γάλα. Τα ανακατεύουμε, να ενωθούν. Τέλος προσθέτουμε στο μείγμα τα τυ-

ριά, τρίβουμε μπόλικο πιπέρι και δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι. Περιχύνουμε το ογκρατέν και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 25'.

Πρόταση: Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τον κιμά με κρέας κοκκινιστό που έμεινε από το χθεσινό γεύμα (αφού το ψιλοκόψουμε).



Σελινάκι σουφλέ με ένα ταψί κι ένα πιρούνι

Πρωτότυπο στην προετοιμασία του, με ένα ταψί κι ένα πιρούνι, πρωτότυπο και στη γεύση. Ένα φαγητό που θα λατρέψουν τα παιδιά σας και θα καθιερωθεί στο εβδομαδιαίο μενού σας, όχι μόνο γιατί γίνεται σε 5', αλλά και για την υπέροχη γεύση του.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. σελινάκι (ζυμαρικό μικρό με τρύπα ή πένες ή κοφτό μακαρονάκι ή ριγκατόνι)
- 500 γραμμ. τρίμματα φέτας
- 6 αυγά
- 1½ λίτρο φρέσκο γάλα
- 1/2 λίτρο νερό
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- 1 πιπεριά κόκκινη σε καρεδάκια
- 1 κ.σ. βούτυρο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρησιμοποιούμε βαθύ ταψί, στρογγυλό ή τετράγωνο, το οποίο ακουμπάμε πάνω σε σανίδα κοπής για να γέρνει απ' τη μια πλευρά. Επίσης χρησιμοποιούμε ένα πιρούνι. Στην ανασηκωμένη πλευρά του ταψιού σπάμε με τα χέρια τη φέτα σε τρίμματα. Στην πλευρά του ταψιού που γέρνει σπάμε τα αυγά ένα ένα και τα χτυπάμε με πιρούνι σαν να κάνουμε ομελέτα. Λίγο λίγο, και πάντα χτυπώντας με το πιρούνι, προσθέτουμε το γάλα και το νερό, πασπαλίζουμε με πιπέρι και μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένα. Με το πιρούνι περνάμε μέσα στα υγρά το τυρί μέχρι ν' ανακα-

τευτούν καλά. Ισιώνουμε το ταψί στον πάγκο εργασίας (βγάζουμε τη σανίδα κοπής). Αδειάζουμε τα ωμά ζυμαρικά στο ταψί με το μείγμα και ανακατεύουμε με το πιρούνι. Πασπαλίζουμε με την ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά και σκορπάζουμε εδώ κι εκεί στην επιφάνεια κομμάτια βούτυρο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα, μέχρι να κάνει σώμα (δηλαδή να στερεοποιηθεί το φαγητό) και να ροδίσει η επιφάνεια. Σερβίρεται ζεστό, με ρηχή κουτάλα. Κόβεται σε κομμάτια μόνο όταν κρυώσει καλά – και κρύο είναι τέλειο!



Λαζάνια με σπανάκι, φέτα και ήλιастές ντομάτες

Μια καταπληκτική συνταγή που όταν τη γεύσαι θυμίζει σπανακόπιτα. Σε συνδυασμό με τα λαζάνια γίνεται ένα πεντανόστιμο πλήρες γεύμα για όλη την οικογένεια ή για ένα φιλικό κάλεσμα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο (500 γραμμ.) λαζάνια
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό σπανάκι χοντροκομμένο
- 4 πράσα σε λεπτές φέτες (το άσπρο τρυφερό μέρος)
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές φέτες (με τα πράσινα φύλλα)
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 λίτρο φρέσκο γάλα
- 400 γραμμ. φέτα βαρελίσια
- 10 λιαστές ντομάτες λαδιού, ψιλοκομμένες
- 2 ώριμες φρέσκες ντομάτες τριμμένες
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

20'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

40'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε τα λαχανικά τα κόβουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συνταγής. Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα (πλασσοτέ) σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο σε μέτρια φωτιά, για 5'-6', ώπου να γίνουν διάφανα. Προσθέτουμε το χοντροκομμένο σπανάκι και το μαραίνουμε για 2'-3'. Ρίχνουμε το γάλα κι αφήνουμε το μείγμα να βράσει για 8'-10', πάντα σε μέτρια φωτιά. Τέλος ψιλοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Κρατάμε 1 φλιτζάνι τρίμματα φέτας και την υπόλοιπη τη ρίχνουμε στο

μείγμα που βράζει. Τρίβουμε μπόλικο πιπέρι, βάζουμε τον άνηθο και προσθέτουμε το ανάλογο αλάτι. Σε λαδωμένο μακρόστενο πυράντοχο σκεύος στρώνουμε μία στρώση λαζάνια. Περιχύνουμε με το 1/3 του μείγματος. Συνεχίζουμε με λαζάνια και το μείγμα μας σε δύο ακόμα στρώσεις. Τελειώνουμε περιχύνοντας με τις τριμμένες ντομάτες, πασπαλίζουμε την υπόλοιπη φέτα και περιχύνουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 40', ώπου να κάνει κρούστα. Αφήνουμε να κρυώσουν τα λαζάνια για 10' κι έπειτα κόβουμε σε κομμάτια.



Ταλιολίνι με ψιλοκομμένο μοσχάρι καιμανιτάρια

Τα ταλιολίνι (tagliolini) είναι λεπτά επίπεδα και μακριά ζυμαρικά. Μπορείτε όμως να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε πλακέ λεπτό ζυμαρικό, όπως λικουίνι ή φετουτσίνι. Δοκιμάστε το συνδυάζοντας μοσχάρι με χοιρινό ή χοιρινό με κοτόπουλο.

ΥΛΙΚΑ

- 600 γραμμ. μοσχάρι (κόντρα, φιλέτο, κιλότο ή στρογγυλό) ψιλοκομμένο με το μαχαίρι
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1/2 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 5-6 μανιτάρια σε φέτες
- 2 νεροπότηρα τριμμένη ντομάτα
- 1 κλαδάκι θυμάρι ή λίγο ξερό
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 500 γραμμ. ταλιολίνι
- κεφαλοτύρι τριμμένο



ΜΕΡΙΔΕΣ

5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

25'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε πλαστοτέ κατσαρόλα ή σε βαθύ τηγάνι σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το μοσχάρι, χωρίς να το γυρίζουμε συνέχεια, για 6'-7', να ψηθεί. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο να σοταριστούν για 2', να γυαλίσουν, και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε 1'-2' να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε τα μανιτάρια ψιλοκομμένα σε φέτες, την τριμμένη ντομάτα, το θυ-

μάρι, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά μόλις πάρει βράση και σκεπάζουμε. Σιγοβράζουμε για 15'. Τέλος προσθέτουμε τον μαϊντανό. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα ταλιολίνι και με λαβίδα, όπως στάζουν, τα ρίχνουμε στη σάλτσα, να βράσουν δυνατά για 1'. Σερβίρουμε τα ταλιολίνι στα πιάτα με τριμμένο κεφαλοτύρι.



Ορεκιέτε (αυτάκια) με μπρόκολο, ανθότυρο και γιαούρτι

Ένα πανεύκολο και χαμηλό σε λιπαρά και θερμίδες φαγητό, που γίνεται πραγματικά μέσα σε λίγα λεπτά. Μπορείτε να το σερβίρετε ως ελαφρύ κυρίως γεύμα ή ως συνοδευτικό δίπλα σε ψητό κρέας.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. μπουκετάκια μπρόκολο
- 500 γραμμ. ορεκιέτε (αυτάκια που είναι μικρά ζυμαρικά)
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μπούκοβο
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 400 γραμμ. ανθότυρο (ή φέτα ή ανάμεικτο) σε τρίμματα
- 2 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΙ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
8'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε μπουκιές τα μπουκετάκια μπρόκολο και αφαιρούμε το σκληρό μέρος από το κοτσανάκι. Σε αλατισμένο νερό που βράζει ζεματάμε το μπρόκολο για 3' και αμέσως με τρυπητή κουτάλα το μεταφέρουμε σε μπολ με κρύο νερό για να κοπεί ο βρασμός και να διατηρηθεί το χρώμα του. Το στραγγίζουμε σε σουρωτήρι. Στο νερό που βράσαμε το μπρόκολο βράζουμε τα ορεκιέτε για 5'. Τα στραγγίζουμε. Στο με-

ταξύ, σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, ρίχνουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και σοτάρουμε για 1'. Προσθέτουμε το ζεματισμένο μπρόκολο και τα ορεκιέτε και σοτάρουμε για 1'-2'. Πασπαλίζουμε με το ανθότυρο, προσθέτουμε το γιαούρτι και 1/2 φλ. νερό που έβρασαν τα ζυμαρικά. Αφήνουμε για 2' σε δυνατή φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα.

Ταλιολίνι καρμπονάρα με ζαμπόν και αγκινάρες

Ένα ιδιαίτερο πιάτο γι' αυτούς που αγαπούν την καρμπονάρα, αλλά με πολύ πιο ελαφριά από τη γνωστή σε όλους μας συνταγή.



ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. ταλιολίνι (ή φετουσίνι)
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 6 αγκινάρες (κατεψυγμένες) κομμένες στα τέσσερα
- 4 φέτες ζαμπόν (βραστό) κομμένες σε λωρίδες
- 3 αυγά βιολογικά
- 1 φλ. παρμεζάνα ρετζιάνο τριμμένη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. άνηθο (προαιρετικά)

ΜΕΡΙΔΕΣ

5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

10'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε τα ταλιολίνι. Στο μεταξύ, σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2'. Προσθέτουμε τις αγκινάρες και σοτάρουμε για 2'-3'. Προσθέτουμε 1/2 φλιτζάνι νερό απ' αυτό που βράζουν τα ζυμαρικά. Συνεχίζουμε το βράσιμο για περίπου 5', ώπου να πιουν τα υγρά τους. Τότε προσθέτουμε το ζαμπόν σε

λωρίδες. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με την παρμεζάνα και ρίχνουμε μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Με τσιμπίδα μεταφέρουμε τα ζυμαρικά στην κατσαρόλα με τις αγκινάρες. Σβήνουμε τη φωτιά. Προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά και με γρήγορες κινήσεις ανακατεύουμε καλά. Εάν θέλουμε, σ' αυτή τη φάση προσθέτουμε τον άνηθο. Σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα, με έξτρα παρμεζάνα.

Τορτελίνια σε αρωματική σάλτσα με μαστέλο Χίου

Συνταγή που ξεμυαλίζει όσους τη δοκιμάζουν. Η συμπίκνωση (σιγοβράσιμο) της σάλτσας σε χαμηλή φωτιά για 45' τη μετατρέπει σε μια παχύρρευστη κρέμα ντομάτας.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. τορτελίνια (με κρέας)
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1½ κιλό φρέσκες ντομάτες τριμμένες
- 1 κ.γλ. θυμάρι
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- 1 κ.γλ. δυόσμο
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι
- 1 φλ. παρμεζάνα
- 250 γραμμ. μαστέλο Χίου κομμένο σε μικρά κυβάκια (ή ταλαγάνι Μεσσηνίας ή χαλούμι κυπριακό - πάντως ένα μαστιχωτό τυρί)



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο ελαιόλαδο σοτάρουμε σε κατσαρόλα το σκόρδο για 2', προσθέτουμε τις ντομάτες, τα μυρωδικά, αλατοπίπερο και ζάχαρη. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά τη σάλτσα για 45', να δέσει. Στο μεταξύ βράζουμε τα τορτελίνια και τα στραγγίζουμε. Τα ρίχνουμε στην αρωματική σάλτσα

ντομάτας, τρίβουμε πιπέρι και πασπαλίζουμε την παρμεζάνα. Ανακατεύουμε πολύ καλά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα κυβάκια τυριού. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε σε βαθιά πιατέλα. Αν θέλουμε γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο δυόσμο και βασιλικό.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

